

# ACHTSAMES ESSEN





Es war Pause. Alle Kinder waren auf dem Pausenplatz, spielten ihre	11
Lieblingsspiele, unterhielten sich mit ihren Freunden und aßen ihr	20
Pausenbrot. Als Ben zum Pausenplatz ging, um mit seinen Freunden	30
zu spielen, hörte er Klaus lachen und sah ihn auf Herrn Müller zeigen.	43
"Er ist so ein komischer Kerl", sagte Klaus. "Er isst sein Pausenbrot	55
alleine."	56
Ben ging weiter. Er wollte nicht, dass Klaus und seine Freunde ihn	67
bemerkten. Er blickte zurück und suchte nach Herrn Müller. Er fand	78
ihn alleine auf einer Bank und sah, dass er zu Mittag aß. Aber im	91
Gegensatz zu anderen Menschen, die alleine essen, sah Herr Müller	101
sehr, sehr glücklich aus.	105
Ben war neugierig. Also änderte er die Richtung.	113
"Hey Herr Müller, warum essen Sie alleine?"	120
„Ben, schön dich zu sehen. Ich übe eine andere Achtsamkeitstechnik.	130
Es heißt achtsames Essen. "	134
Jetzt war Ben noch neugieriger. "Wie funktioniert es?"	142
"Setze dich und nimm dein Essen aus der Dose", sagte Herr Randall.	154
Ben setzte sich und holte seine Brotdose heraus. Er hatte kleine	164
Stücke Gurke und Karotten, ein Sandwich und einen Keks.	173
„Beim achtsamen Essen geht es wirklich darum, auf deinen	182
Geschmackssinn und alle Muskeln zu achten, die du beim Essen	192
verwendest. Nimm etwas zu essen. Bevor du es in die Hand nimmst,	204
achte auf deinen Atem. Greife jetzt danach. “	211
Ben wählte die Gurke.	215
„Gut, fühle das Gewicht für einen Moment in deiner Hand. Lege es	227
dann in deinen Mund. Entspanne deinen Kiefer. Kaue es, aber	237
langsam. Beachte den Geschmack. Beachte, wie es deinen Mund füllt	247
und seine Form ändert. Kaue länger als du es normalerweise tun	258
würdest. Du kannst sogar zählen, vielleicht fünfzehn oder mehr Mal.	268
Gut, jetzt kannst du schlucken und dir vorstellen, wie die Nahrung zu	280
deinem Bauch wandert und deinen Körper stark macht."	288

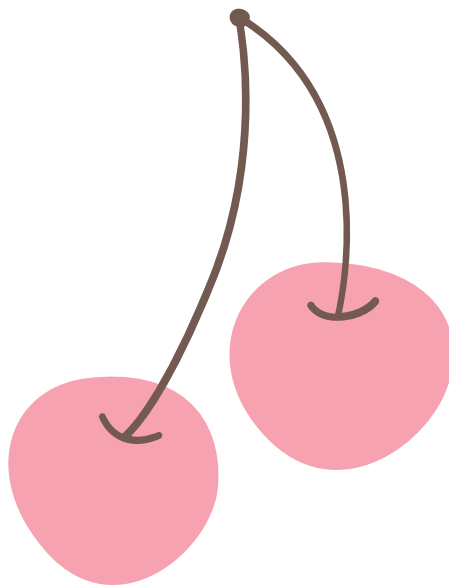


Ben tat es. „Das war interessant, Herr Müller. Ich glaube nicht, dass	300
ich es jeden Tag schaffen könnte. Ich würde die ganze Pause	311
verpassen. “	312
Herr Müller lachte. „Ich stimme zu, Ben. Es braucht viel Zeit, deshalb	324
schlage ich vor, es mit einem Essen zu machen, das du wirklich	336
magst. Das macht es noch angenehmer. “	342
Ben nahm den Rat von Herrn Müller an. Das Essen des Kekses	354
dauerte ungefähr fünf Minuten, aber Junge, war es gut!	363



Fragen für gemeinsame Gespräche über achtsames Essen:

1. Was isst du besonders gerne?
2. Hilfst du zuhause beim Vorbereiten des Essens?
3. Gehst du manchmal mit Einkaufen? Was findest du daran interessant?
4. Denkst du darüber nach, woher das Essen kommt?
5. Probierst du manchmal ein neues Essen aus?
6. Wechselst du deine Nahrungsmittel ab?
7. Wirst du deine nächste Mahlzeit langsam einnehmen und auf deinen Atem und deine Gedanken achten? Weshalb wirst du das tun?





## Achtsames Orangen-Essen

Halte die Orange in deiner Hand. Wie fühlt sie sich an? Wie riecht sie? Was für Gedanken hast du beim Anblick einer Orange?

Welche Farben und Formen hat sie?

Ist sie glatt, holprig oder rau?

Wie riecht sie?

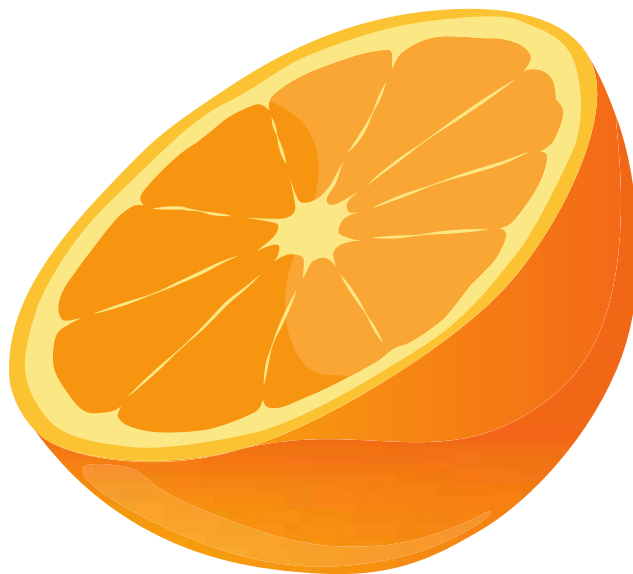
Wie hungrig bist du?

Atme ein paar Mal tief durch und nimm dir kurz Zeit, um dankbar zu sein.

Lege ein kleines Stück auf die Zunge, ohne es zu zerkauen.

Wie fühlt es sich in deinem Mund an? Schmeckst du schon was?

Beginne zu kauen. Ändert sich der Geschmack? Wie viele Geschmacksrichtungen gibt es?



## Achtsames Rosinen-Essen

Halte die Rosine zwischen zwei Fingern und schau sie dir genau an.

Kannst du Linien und Rillen darauf erkennen?

Wie würdest du die Farbe beschreiben? Ist es nur ein Ton oder viele ineinander gemischte Töne?

Wie fühlt sich die Oberfläche an?

Rolle die Rosine langsam und sanft zwischen deinen Fingern, ohne sie zu zerquetschen.

Wie fühlt sie sich an? Hart oder weich, rauh oder glatt?

Rieche an der Rosine. Kannst du den Geruch beschreiben?

Nimm die Rosine in den Mund und rolle sie mit der Zunge im Mund herum. Wie fühlt sie sich im Mund an? Kannst du einen Geschmack erkennen, ohne zu kauen? Kannst du schlucken, ohne die Rosine herunterzuschlucken?

Drücke mit der Zunge auf die Rosine, damit du mehr Geschmack heraus bekommst. Wie fühlt es sich an? Wie viel stärker ist der Geschmack jetzt?

Kaue jetzt die Rosine mit deinen Vorderzähnen sanft und so lange wie möglich. Verstärkt sich der Geschmack noch mehr?

Atme tief ein und aus, kaue weiter und schlucke sie dann herunter.





## Erfahrungsbericht

Wie hat es geschmeckt? War es schwierig, die Rosine mit der Zunge im Mund herumzurollen? Konntest du langsam kauen oder war das eine Herausforderung für dich?



Zeichne eine Orange oder Rosine

Zeichne darum herum alle Menschen und Dinge, die zum Wachstum und Transport dieser Orange/Rosine beigetragen haben.





## Schreibe über dein Lieblingsessen

Erwähne alle Menschen und Dinge, die zum Wachstum und Transport dieses Essens beigetragen haben.

# Achtsam Essen



Was hat Ben in seiner Brotdose?

---

---

---

---

Weshalb setzt sich Ben zum Lehrer?

---

---

---

---

Was erzählt Herr Müller?

---

---

---

Bist du beim Essen sehr wählerisch?

---

---

---

---

An welche Essensmomente erinnerst du dich am liebsten?

---

---

---

---